



□本报记者 唐诗

研究显示,冬季是心脑血管疾病的高季节。天气寒冷时,会导致血管收缩、血压升高、血流缓慢、血液黏度增高,进而、脑负荷加重,从而诱发心脑血管疾病发生。最近北京的天气愈发寒冷,我们说,对于疾病,要做到“防患于未然”。疾控中心提醒您,在寒冷的冬季,更需做一个“爱心护脑”的人。

生活习惯，都是导致冬季心脑血管疾病发生的原因。

做好御寒保暖措施

冬季保护心脑血管，最直接的就是做好保暖工作。在外出时及时添加衣物，必要时应适当减少外出活动的时间。特别是室内外温差较大时，如必须外出，一定要穿着保暖的衣服和鞋袜，脚部保暖尤为重要，鞋袜的尺码适当宽松一点，不要影响到腿部和足部的血液循环。

建议不要过早晨练

天气寒冷时，心脑血管疾病患者建议不要晨练，因为清晨气温太低。如想外出活动，最好选择上午10时以后至下午3点以前的时间段，温度相对升高时再外出。活动方式也不要选择运动量过大的项目，可以适量散步，或打太极拳。

在室内时，也可以做一些力量练习，如弹力带。还可进行柔韧性和平衡性的练习。当然，运动前最好咨询医生，自己目前的状况是否适合运动、适合何种运动方式。

健康饮食适量进补

传统的饮食习俗认为，冬天是对身体“进补”的大好时节，

·广告·

但对于心脑血管疾病患者而言，健康饮食不容懈怠。膳食总体上要低盐、低脂肪、低胆固醇，仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食，要注意及时给身体补充水分。

少吃胆固醇含量高的动物内脏和肥肉等食物，少盐，适当多吃含钾镁高的水果、蔬菜、豆制品。

品及适量瘦肉、鱼、蛋。此外，常吃新鲜蔬菜对降低和稳定血压也有好处。

戒烟限酒，避免压力过大，避免劳累或过度疲劳，避免熬夜、保持充足的睡眠，避免过饱、防止便秘、保持大便通畅。

睡眠充足心态平和
突然的情绪激动也会威胁心

血管健康。尽量保持心态平和，注意休息，保持规律的生活习惯，保证充足的睡眠。

控制好基础性疾病

冬季预防心脑血管疾病还要控制好“三高”等基础性疾病，日常对自己的血压、血糖和血脂做好监控，有不适随时到医院就诊。

北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年12月2日

单位：元/斤

品类	家乐福	京客隆	物美	美廉美	永辉	沃尔玛	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	大客隆 大商	超市发 美欣店	新世纪	均值	涨幅%
莴笋	5.05	2.99	1.65	2.95	1.29	5.44	2.98	5.75	2.98	2.52	2.69	1.99	1.99	2.98	3.09	-8.04%
芹菜	4.02	2.38	2.31	2.31	2.44	2.88	1.99	2.50	1.58	2.76	1.98	1.98	2.29	2.58	2.43	-5.03%
生菜	3.90	2.99	3.99	3.72	3.17	3.39	2.98	5.75	2.98	3.89	6.99	2.98	2.99	2.98	3.76	7.93%
圆茄子	2.15	2.89	3.31	3.31	3.77	3.18	3.88	4.91	3.68	5.39	2.74	2.99	3.59	4.38	3.73	8.96%
菜花	4.59	2.99	2.31	2.31	2.99	4.23	2.98	3.90	2.48	2.98	2.74	2.58	2.99	2.98	2.93	5.20%
青椒	3.97	2.99	3.71	3.51	3.47	3.38	2.98	3.50	3.68	4.59	2.99	2.78	3.59	3.98	3.51	-0.09%
尖椒	5.79	4.92	4.65	4.32	4.99	5.08	4.98	5.15	4.98	6.68	4.24	4.99	5.59	5.98	5.17	3.73%
豆角	4.84	5.19	4.98	5.58	4.74	8.58	4.98	6.00	3.98	4.55	5.49	3.99	5.99	6.98	5.42	-1.36%
蒜苗	8.51	8.62	6.98	5.52	7.99	6.98	7.98	8.40	8.30	10.90	4.94	4.99	5.59	8.58	7.45	-0.27%
西红柿	3.52	3.39	3.98	3.61	2.54	3.39	2.55	3.60	2.98	4.25	3.04	4.99	2.99	3.98	3.49	-7.88%
白萝卜	1.56	1.12	1.05	1.09	1.09	1.04	1.28	2.47	1.38	1.29	5.04	0.99	1.99	1.58	1.64	16.76%
胡萝卜	2.23	1.55	1.45	1.34	1.69	2.14	1.69	4.18	0.98	2.69	1.89	1.68	1.39	1.98	1.92	16.79%
心里美萝卜	3.31	2.29	1.98	1.98	1.69		1.98	8.42	1.98	2.28		1.99	2.59	2.5	2.75	8.71%
小白菜	2.39	4.55	2.73	2.69	2.92	4.23	3.88	3.00	3.98	2.49	2.29	1.28	2.19	2.98	2.97	2.37%
平菇		7.58	10.15	7.90			3.99	8.16	5.98	6.85	6.44	2.99	3.89	4.98	6.26	-3.14%
茄头	2.70	1.75	1.98	1.65	1.62	1.89	1.48	4.50	1.53	2.19	1.68	1.48	1.59	1.59	1.97	0.16%
绿豆芽	7.00	6.00	5.19	3.90	6.44		2.48	6.45		4.70	5.10	5.6	6.43	6	5.44	-0.93%
黄豆芽	7.00	6.00	5.19	3.90	6.37		2.48	6.45		4.70	5.10	5.6	6.43	6	5.44	2.99%
土豆	1.85	1.72	1.51	1.51	1.39	1.58	1.58	2.35	1.38	1.79	1.53	1.78	1.59	1.58	1.65	-0.51%
苦瓜	5.90	5.56	5.97	4.91	5.74	6.28	5.98	4.46	5.93	7.32	5.19	4.99	5.99	5.98	5.73	12.34%
冬瓜	1.92	1.72	2.98	2.88	2.17	2.28	2.48	4.01	2.48	2.86	4.24	1.99	1.99	2.5	2.61	3.79%
黄瓜	3.09	2.92	2.78	3.11	2.99	3.38	2.99	2.44	2.48	3.89	3.89	3.99	3.89	2.98	3.20	4.69%
圆白菜	1.99	1.86	1.78	1.55	1.62	2.13	1.69	2.37	1.28	1.78	0.99	1.99	1.59	1.98	1.76	-3.25%
韭菜	9.70	5.87	5.50	5.25	5.49	8.98	3.98	14.07	4.98	4.66		3.99	5.99	3.58	6.31	5.18%
菠菜	5.74	3.19	3.98	3.39	4.49	3.58	1.99	7.00	3.28	3.32	3.84	1.99	3.99	2.58	3.74	1.14%
大白菜	1.26	0.59	1.43	0.38	0.39	0.94	0.49	1.16	0.53	0.62	1.74	0.79	0.49	0.98	0.84	16.25%

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

多措并举织密冷链食品安全防护网

为切实做好冷链食品疫情防控，守护辖区居民的健康安全。丰台区市场监管局长辛店街道所加强冷链食品监管，多措并举织密冷链食品安全防护网。

“三聚焦”全面摸排，实现“全体动员”。聚焦进口冷链食品特别是舆情关注、中高风险疫情地区的冷链食品，聚焦商场超市、冷库等主体，聚焦重点人群尤其是重点冷链食品经营者从业人员，全面开展摸底排查，切实强化网格管控，做到“底数清、情况明”。

“四联动”核酸检测，落实“人物并防”。街道、市场所、社区、检测机构四方联动，由街道牵头出资，市场所联合社区，迅速组织第三方检测机构对辖区内生产经营冷链食品冷库、重点经营单位从业人员、环境及食品等开展分批核酸检测。

声 明

直属机关工会委员会不慎将《工会法人资格证书（正本）》和《法定代表人证书》遗失，现登报声明。

北京市人民政府台湾事务办公室直属
机关工会委员会
2020年12月4日

[illegible][illegible][illegible][illegible]

13699137322